Insalata ricca alle fragole. Something Red: I love Earth



"*Rutilus e Ruber*" sono i due termini che in latino indicano il colore rosso: "*sangue e vita*"!
Il rosso è il più caldo fra tutti i colori, è il primo dei colori dell'arcobaleno, è il primo colore che i neonati imparano a riconoscere.
Appariscente, stimolante, il rosso è il colore simbolo del cuore e dell'amore, del fuoco e del sangue, è energia vitale, passione, amore, gioia, forza d'animo, rinnovamento della vita.
Rosso come la fertilità. Rosso come l'audacia. Rosso come le fragole, frutto simbolo della primavera che conquistano grandi e piccini.
Quelle fragole che ho sempre visto sempre e solo in chiave dolce ma che oggi ho voluto reinterpretare in una veste diversa.
Più che una vera e propri ricetta quella di oggi è solo un'idea per dare un tocco di colore alla classica insalata, un'idea sfiziosa per portare in tavola un pizzico d'allegria e un prestesto per per ricordar**VI** (e ricordar**MI**!) che il ***12/13 giugno*** c'è un appuntamento *IMPORTANTE* a cui non si può mancare.
Facciamo sentire tutti la nostra voce contro le centrali nucleari, la privatizzazione dell'acqua e perché la legge resti uguale per tutti. Difendiamo la nostra salute, quella dei nostri figli, delle generazioni future e del nostro pianeta. La natura ha tanto da offrirci…NON uccidiamola, è la nostra *VITA*!
Il 12 giugno, *io voto SI per dire NO*!
Nel mio piccolo, a difesa dell'ambiente, quella di oggi vuole essere una ricetta ecosostenibile e a basso impatto energetico, niente forno, solo10 minuti di fornelli, prodotti rigorosamente di stagione e a Km0, direttamente dal Mercato di Campagna Amica. Anche l'olio è di casa, direttamente dagli olivi del nonno; più extra-vergine e naturale di così!!!
E per una volta sono riuscita (miracolo!) a fare a meno delle mie amate spezie.
Ho "ceduto" giusto alla crema di aceto balsamico che però ho pensato di preparare da me partendo da un buon aceto balsamico, regalo dello zio modenese, e miele acquistato direttamente dal produttore.
Perdonata?

INSALATA RICCA ALLE FRAGOLE

Tempo di preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 10 minuti
Tempo passivo –
Porzioni 4 persone

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di formaggio primosale
- insalatina mista di campo
- asparagina
- fave fresche
- fragole
- olio evo
- crema di aceto balsamico
- sale

Procedimento

1. Le proporzioni delle singole verdure sono a piacere.
2. Lavare e mondare l'insalatina.
3. Pulire gli asparagi e lessarli al vapore, mantenendoli al dente.
4. Sgusciare le fave.
5. Lavare le fragole e tagliarle a pezzetti.
6. Tagliare il formaggio a cubetti.
7. In una ciotola riunire tutti gli ingredienti, condire con un filo d'olio, un pizzico di sale e qualche goccia di crema di aceto balsamico.
8. Mescolare delicatamente e servire.

Note

Per la crema di aceto balsamico, in un pentolino portare a bollore 100 ml di aceto balsamico con un cucchiaino di acqua ed un cucchiaino abbondante di miele. Far ridurre il liquido della metà a fuoco vivo, fino a che raggiunge la consistenza di uno sciroppo. Lasciar raffreddare prima dell'uso.



Aggiungo questa ricetta alla raccolta di Ele “Raccogliere l’insalata”



e partecipo al contest “NO-cleare” di Serena, Sara, Martina e Benedetta

al contest di Marilì “Gustoshop in fiore”



e al calendario di Giugno di Ammodomio di Ornella e Simona



Un bacio a tutti e mi raccomando…**NON** mancate all’appuntamento!

E adesso torno a coccolarmi la mamy…ancora per oggi ^__^